



Ginecologa esperta in terapie naturali, Stefania Piloni è docente di Fitoterapia e medicine complementari all'Università di Milano. Responsabile dell'ambulatorio di Medicina Naturale per la Donna dell'Ospedale San Raffaele di Milano, è mamma di Sofia, Sara e Giacomo. Scrivile a: [natural@cairoeditore.it](mailto:natural@cairoeditore.it)

## Soffri di endometriosi? Non rinunciare a diventare mamma

*La gravidanza è benefica: riduce infiammazione e dolore. Per favorirla, aiutati con dieta e rimedi dolci*

**Gentile dottoressa,**

ho 31 anni e soffro di endometriosi. Prendo la pillola e so che, se interrompessi le cure per cercare una gravidanza, la malattia potrebbe peggiorare. Ma non voglio rinunciare a questo sogno. La medicina naturale può aiutarmi? Grazie, **Valeria**

**Cara Valeria,**

l'endometriosi è una malattia che merita grande attenzione dal punto di vista medico. Si verifica quando il sangue mestruale si diffonde al di fuori dell'utero, una sorta di colonizzazione extrauterina da parte dell'endometrio. Spesso si diffonde alle ovaie, ai legamenti pelvici, alla parete vescicale e alle anse intestinali. Intorno a questo tessuto endometriale si crea infatti una grande infiammazione che va lenita con probiotici presi per bocca. Anche la dieta è importante: è bene ridurre glutine,

zucchero, dolci e latticini. L'intestino deve lavorare bene, altrimenti infiammazione e colite aggravano il dolore già intenso che l'endometriosi provoca durante il ciclo.

Per quanto riguarda la gravidanza, non è detto che non arrivi da sola: molte donne con endometriosi sono splendide mamme, e non hanno dovuto ricorrere alla procreazione assistita. La maternità e l'allattamento, inoltre, sarebbero di grande beneficio sul decorso della malattia, come tutto ciò che sospende il ciclo mestruale. Quando interromperai la pillola per cercare di restare incinta, sarà bene continuare a curare l'endometriosi con estratti di *Picnogenolo*, 60-80 milligrammi al giorno a seconda del tuo peso corporeo. Due importanti studi scientifici hanno dimostrato l'efficacia di questo rimedio naturale. Ti consiglio di iniziare ad assumerlo insieme all'*acido folico*, che aiuta a prevenire le malformazioni del feto.